

Spitzkohlsalat mit Pinienkernen und Korinthen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine etwas feinere Variante des Krautsalats mit fernöstlicher Note

Zutaten

- 500 g innere, weiße Blätter Spitzkohl, gewaschen
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- 2 EL Korinthen, gewaschen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Weißweinessig
- Salz, etwas weißer Pfeffer, 1 Prise Zucker nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Aus den hellen Spitzkohlblättern die mittleren, groben Strünke schneiden, halbieren, übereinander legen und in dünne Streifen schneiden.

Schritt2

Salz, Pfeffer, Weinessig und 1 Prise Zucker darüber geben, nachschmecken.

Schritt3

Erst jetzt das Öl unter heben, alles gut mit den Korinthen vermengen; 30 min. durch ziehen lassen.

Schritt4

Mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** fernöstliche note, Party-Salat, pinienkerne, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)186
- Fett (g)15
- KH (g)7
- Eiweiss (g)5
- Ballast (g)4

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spitzkohlsalat-mit-pinienkernen-und-korinthen/>